

**Козубей П.С., Божук Н.М., Усачов Ю.О.**

Національний університет

«Києво-Могилянська Академія»

Національний університет фізичного виховання

і спорту України

**Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з  
урахуванням пріоритетних мотивів та інтересів студентської  
молоді**

*У роботі йдеться про обґрунтування та розробку програм фізкультурно-оздоровчих занять з використанням сучасних технологій аквафітнесу й урахуванням пріоритетних мотивів та інтересів дівчат-студенток 18-20 років.*

Актуальність. У наш час однією з найбільш популярних форм рухової діяльності і завдяки своїй доступності, емоційності та ефективності є вправи в умовах водного середовища, або аквафітнес, оздоровчий вплив засобів якого обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, високої енергетичної вартості виконуваної роботи, наявністю стійкого загартовуючого ефекту [1 ;2;6;8;9].

Окремі методики сучасного аквафітнесу формуються в результаті синтезу різноманітних компонентів дистанційного плавання, ігрових форм занять та спеціалізованих вправ із арсеналу нових видів рухової діяльності у воді, що забезпечує широкий діапазон їх застосування в процесі вирішення лікувально-профілактичних, рекреаційних та кондиційних завдань [3;4;5;7; 10].

Однак, на фоні великої кількості інформації про різні аспекти методики використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях елементів дистанційного плавання, практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації щодо складання програм занять у воді із залученням інноваційних технологій, кількість яких постійно зростає за рахунок розширення технічних засобів та використання різних за характером вправ. До нинішнього часу не розроблені питання побудови кондиційного тренування на основі особистих компонентів діяльності дівчат та жінок - основного, як свідчить практика, контингенту тих, хто займається аквафітнесом.

---

*І Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції*

**Мета роботи:** обґрунтування та розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять обраного напрямку з використанням сучасних технологій аквафітнесу й урахуванням пріоритетних мотивів та інтересів дівчат-студенток 18-20 років.

**Завдання роботи:**

1. Вивчити пріоритетні мотиви занять аквафітнесом.
2. Розробити програми занять аквафітнесом різних напрямів.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- вивчення досвіду передової практичної діяльності;
- опитування та анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** По ходу опитування та анкетування дівчат, з метою вивчення мотивів та інтересів до оздоровчих занять у воді, були отримані наступні дані.

Стаж занять респондентів аквафітнесом варіюється від 3-х місяців до кількох років. Так, від 3-6 місяців відвідують тренувальні заняття 12%, від 6-12 місяців - 36%, від 1-2 років - 20%.

Значною популярністю серед тих, хто займається аквафітнесом, користуються також заняття танцювальною аеробікою (24%), на тренажерах (12%), шейпінгом (12%), степ-аеробікою (8%), що в подальшому враховувалось при будові програм занять у воді.

Майже половина респондентів (49%) в минулому мали досвід фізкультурно-оздоровчих занять, що сприяє підтримці стійкої мотивації та регулярному відвідуванню занять у воді. При самостійних заняттях дівчата надають перевагу оздоровчому бігу та ходьбі -12,5%, плаванню -16,7%, заняттям на тренажерах-10,7%, аеробіці -7,0%, танцям - 3,5%. Однак, ці заняття носять в основному епізодичний характер. Ранкову зарядку регулярно роблять всього 10%. Окрім занять аквафітнесом, тільки 12% дівчат відвідують додаткові спортивно-оздоровчі секції.

Переважна більшість опитуваних (60%) віддають перевагу заняттям у групі, 34% - індивідуальним з інструктором та 6% - самостійним.

Вивчення мотивації до занять аквафітнесом показало, що серед широкого спектру мотивів найбільш вагомими є (табл.1):

- I місце - зміцнення здоров'я (із сумою рангів  $R = 66$ ),
- II місце - зниження маси тіла ( $R = 80$ ),
- III місце - корекція фігури ( $R = 84$ ),
- IV місце - отримання позитивних емоцій ( $R = 134$ ).

---

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ

Перевага мотивів зниження маси тіла та корекції фігури пов'язана з тим, що більшість дівчат у групі мають надмірну масу тіла. При ранжируванні за важливістю інших мотивів різниця між ними виявилась незначною.

Таблиця 1.

**Мотивація до занять аквафітнесом  
(за даними анкетування)**

№	Мета занять	Ранг	Місце
1.	Зміцнення здоров'я	66	I
2.	Зниження маси тіла	80	II
3.	Корекція фігури	84	III
4.	Отримання позитивних емоцій	134	IV
5.	Розвиток рухових якостей	142	V
6.	Спілкування	149	VI

Основними стимулами для продовження занять були наступні: добре самопочуття після занять, підтримка м'язового тону, покращення зовнішнього вигляду, регулювання ваги, задоволення від програми занять, покращення самооцінки.

Їх реалізація в процесі тренування забезпечила стабільний склад груп та тенденцію до збільшення чисельності тих, хто займається.

На основі отриманих даних були розроблені рекомендації щодо складання програми занять з аквафітнесу в рамках річного циклу (табл. 2).

Таблиця 2.

**Структура й зміст річного циклу навчально-оздоровчих  
занять з аквафітнесу**

Зміст	Кількість годин	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1. Базові вправи аквафітнесу	30	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2		
2. Оволодіння технікою плавання	30	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2		
3. Розвиток витривалості аеробного характеру	30	4	4	4	4	3	3	4	4	-	-		
4. Розвиток м'язової сили	30	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4		
5. Розвиток гнучкості, координації рухів, релаксація	30	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4		
6. Дистанційне плавання в різних тренувальних режимах	30	-	-	-	-	3	3	6	6	6	6		
Усього	180	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

57

#### Висновки:

1. Встановлено, що провідними мотивами до занять аквафітнесом у дівчат -студенток 18-20 років є: бажання зміцнити здоров'я, зменшити масу тіла, поліпшити зовнішній вигляд, знизити психоемоційне напруження, що, по суті, визначає спрямованість і зміст програми занять.

2. Основними факторами оптимізації фізкультурно-оздоровчих занять в умовах водного середовища з дівчатами-студентками 18-20 років є:

- визначення мотивації до занять, що відображає потреби тих, що займаються, та кінцеву мету занять;
- урахування початкового рівня фізичного стану та фізичної підготовленості;
- вибір раціональної спрямованості занять та характеру і величини тренувальних навантажень.

#### Література

1. Булатова М.М., Сяхноиский К.П. Плавание для здоровья, - К.: Здоров'я, 1988.. - 136о.
2. Булгакова В.Ю., Васильева И А Аквааэробика. - М.: РГАФК, 1996. - 30 с.
3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Кзаснова ГС. Новые фитнес-системы: Учебн. пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 284 с
4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Оздоровительное плавание // Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. - С. 84-94.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: пер. с англ.. - М.. ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с
6. Меншуткина Т.Г. Методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Монография. - СПб: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. 1999. -192 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - Т. 2. - С. 365-373.
10. Хоули Эдвард Т, Френке Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2004. -376 с.